

Ⅱ 特集(2) 第9回食育活動表彰について

「食育活動表彰」は、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動、教育活動又はボランティア活動を通じて、全国各地で食育の推進に取り組む者の功績を称えるとともに、その取組の内容を広く周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開していくことを目的として、2016年以降、毎年農林水産省が表彰しており、その年の食育推進全国大会において、表彰式や事例発表会が行われています。

2025年に発表があった「第9回食育活動表彰」では、知多市健康づくり食生活改善協議会が消費・安全局長賞を受賞されましたので、活動内容についてご紹介します。

食育活動表彰の詳細については、農林水産省のホームページを参考にしてください。

農林水産省HP 食育活動表彰

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/index.html>



ボランティア部門
食生活改善推進員の部
消費・安全局長賞

知多市健康づくり 食生活改善協議会(知多市)

全世代へ健康づくりの輪を広げる食育活動
～減塩・バランスの良い食生活の実践～

小学生親子を対象とした「親子クッキング教室」や、高校生向けの「食育講座」、男性を対象とした「ヘルシークッキング」、高齢者を対象とした「サロンでの講話」など、幅広い世代に向けた食育活動を実施しています。

また、知多市の広報誌などを活用し、長年の活動で培ったアイデアレシピを広く発信し、全世代に健康づくりの輪を広げることを目指して取り組んでいます。



親子で楽しく料理に挑戦



大人気の「男性ヘルシークッキング」は
リピーターも多数



アイデア満載レシピ集

お家でできる おすすめレシピ

牛肉と夏野菜のオムレツ

旬の夏野菜をたっぷり使った簡単メニューです。夏バテ予防に、たんぱく質を含む肉や牛乳、肉を合わせて、暑い夏を乗り切りましょう。

作り方

- ①牛肉は2cm角に切り、タマネギは粗いみじん切りにする。
- ②トマト、ズッキーニは7mmの角切りにする。
- ③フライパンを温め、サラダ油小さじ2(分量外)を入れてトマトを炒め、肉を加えて炒める。
- ④③にトマト、ズッキーニを加えて炒め、Aを加える。
- ⑤ボウルに卵を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜ、4つに分けておく。
- ⑥フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、⑤の卵液を流し入れ、蓋をしながら炒める。半熟区になった右側部分を、④の肉の1/4を乗せ、半切に折る。最後に仕上げ、パセリを加える。

材料(4人分)
牛肉薄切り 160g、タマネギ 1/2個、トマト 1個、ズッキーニ 1/4個、卵 4個、A(ケチャップ大さじ4、塩小さじ1/2、こしょう少々)、B(牛乳大さじ4、塩・こしょう少々)、サラダ油小さじ1×4、パセリ(分量外)

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：382kcal、たんぱく質：16.3g、脂質：25.4g、塩分：1.4g

食生活とは…健康寿命を伸ばす取り組みは食生活改善協議会の使命。[私たちの健康は私たちの手で]をキーワードに、食を通して健康の大切さを伝える活動をしています。食生活の改善レシピは毎回のいきいきレポートに掲載。

広報誌の
レシピには
栄養価や
二次元コードも
掲載